

## **Benefícios da cinesioterapia no tratamento fisioterapêutico domiciliar das disfunções e lesões osteomioarticulares de coluna vertebral: revisão integrativa**

**Benefits of kinesiotherapy in the home physiotherapy treatment of ostemyoarticular spinal dysfunctions and injuries: integrative review**

**Beneficios de la kinesioterapia en el tratamiento fisioterápico domiciliario de las disfunciones y lesiones osteomioarticulares de la columna vertebral: revision integradora**

Recebido: 23/03/2023 | Revisado: 04/04/2023 | Aceitado: 06/04/2023 | Publicado: 11/04/2023

**Gabriel Souza Nascimento Santos**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0277-628X>  
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil  
E-mail: [gsouzaan21@gmail.com](mailto:gsouzaan21@gmail.com)

**Darley Sthefanny Alves de Lima**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2983-441X>  
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil  
E-mail: [darleysal@gmail.com](mailto:darleysal@gmail.com)

**Thauan Narciso de Lima Ferro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0174-6467>  
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil  
E-mail: [thauan.ferro@umj.edu.br](mailto:thauan.ferro@umj.edu.br)

**Ahyas Sydley Santos Alves**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9268-6921>  
Centro Universitário Mário Pontes de Jucá, Brasil  
E-mail: [contato@ahyas.com.br](mailto:contato@ahyas.com.br)

### **Resumo**

Esta pesquisa teve como objetivo descrever os benefícios da cinesioterapia no tratamento fisioterapêutico domiciliar das disfunções e lesões osteomioarticulares da coluna vertebral. Trata-se de uma revisão integrativa onde a busca dos dados foi realizada nas bases de dados Biblioteca virtual em saúde (BVS), Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed, Google acadêmico e SCIELO. Pesquisou-se os descritores: Fisioterapia; Tratamento domiciliar; Coluna vertebral; Doenças da coluna vertebral, e, utilizando estratégias de combinação dos termos. Após a filtragem e análise das publicações quanto aos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 8 artigos para esta revisão. Na literatura revisada foi possível observar que a fisioterapia para pacientes domiciliares com lesões ou disfunções osteomioarticulares da coluna vertebral tem diversos benefícios, que vão da facilidade do atendimento no domicílio para o paciente, à melhora de diversos fatores como a dor, a capacidade funcional, as limitações, o equilíbrio, a amplitude de movimento e a coordenação, com um baixo custo e complexidade comparados aos outros níveis de atenção. Outro aspecto evidenciado de suma importância para o alcance destes benefícios foram as ações e atividades de orientação a estes pacientes, tanto durante os atendimentos, quanto as orientações para serem realizadas extra sessões.

**Palavras-chave:** Fisioterapia; Tratamento domiciliar; Coluna vertebral; Doenças da coluna vertebral.

### **Abstract**

This research aimed to describe the benefits of kinesiotherapy in the home physiotherapy treatment of spinal osteomyoarticular dysfunctions and injuries. This is an integrative review where the search for data was conducted in the databases Virtual Health Library (VHL), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS), PubMed, Google Scholar and SCIELO. The following descriptors were searched: Physical therapy; Home treatment; Spine; Spinal diseases, and, using strategies for combining the terms. After filtering and analyzing the publications according to the inclusion and exclusion criteria, 8 articles were selected for this review. In the literature reviewed it was possible to observe that physical therapy for home care patients with spinal injuries or osteomyoarticular dysfunctions has several benefits, ranging from the ease of care at home for the patient, to the improvement of various factors such as pain, functional capacity, limitations, balance, range of motion and coordination, with a low cost and complexity compared to other levels of care. Another aspect of utmost importance for the achievement of these benefits were the actions and activities of orientation for these patients, both during the sessions and the orientations to be performed extra sessions.

**Keywords:** Physiotherapy; Home treatment; Backbone; Spinal diseases.

## Resumen

El objetivo de esta investigación era describir los beneficios de la kinesioterapia en el tratamiento fisioterapéutico domiciliario de las disfunciones y lesiones osteomioarticulares de la columna vertebral. Se trata de una revisión integradora donde la búsqueda de datos se realizó en las bases de datos Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), PubMed, Google Scholar y SCIELO. Fueron buscados los descriptores: Fisioterapia; Tratamiento Domiciliario; Columna Vertebral; Enfermedades de la Columna Vertebral, y utilizando estrategias de combinación de los términos. Después de filtrar y analizar las publicaciones de acuerdo con los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron ocho artículos para esta revisión. En la literatura revisada fue posible observar que la fisioterapia domiciliar para pacientes con lesiones de columna o disfunciones osteomioarticulares presenta diversos beneficios, que van desde la facilidad de atención en casa para el paciente, hasta la mejoría de diversos factores como dolor, capacidad funcional, limitaciones, equilibrio, amplitud de movimiento y coordinación, con un bajo costo y complejidad en comparación con otros niveles de atención. Otro aspecto que se mostró de suma importancia para el logro de estos beneficios fueron las acciones y actividades de orientación a estos pacientes, tanto durante la atención, como la orientación que se debe realizar sesiones extras.

**Palabras clave:** Fisioterapia; Tratamiento en casa; Lomo; Enfermedades de la columna vertebral.

## 1. Introdução

A sobrevida na população mundial vem aumentando globalmente nas últimas décadas, e, se associa ao estilo de vida mais ativo, diminuindo as inatividades e incapacidades, e a maior busca aos cuidados de saúde, segundo Carneiro et al., (2013). Observam-se, no cenário oposto que as lesões osteomioarticulares são a causa mais frequente de incapacidade física, afirmam Fernandes et al., (2011).

A lesão e o trauma são considerados agravos à saúde, onde há uma alteração nociva na estrutura causada por um desequilíbrio fisiológico resultante de uma troca de energia entre o tecido e o meio, e decorrente deste, aparecem as alterações na funcionalidade da estrutura afetada, as chamadas disfunções osteomioarticulares, evidenciado por Costa (2021) e por Pereira, et al., (2017). Nascimento, et al., (2020), trazem que estas disfunções se definem como alterações no aparelho locomotor (músculos, tendões, esqueleto ósseo, cartilagem, ligamentos e nervos), que podem ser desde pequenos desconfortos transitórios até lesões irreversíveis e incapacitantes. Costa (2021), evidencia nas disfunções osteomioarticulares um comprometimento da capacidade funcional do indivíduo por sua característica dolorosa e alteração direta na mobilidade e destreza, impactando na participação dos papéis sociais e o bem-estar. Uma das principais disfunções osteomioarticulares que incapacitam estruturas e funções do corpo humano são as disfunções da coluna vertebral.

O conhecimento da coluna vertebral e suas patologias intrínsecas é indispensável ao profissional (Weidle & Rodacki, 2004). As incidências na coluna cervical coincidem a praticamente um terço de todas as fraturas da coluna vertebral, sendo divididas ao longo do tempo, por meio da utilização de diferentes requisitos, exaltando-se o processo de traumatismo, a exiguidade neurológica, as mudanças morfológicas observadas nos exames de imagens, mostrado no estudo de Ladeira (2016).

A área de atuação fisioterapêutica que cuida destas disfunções, a Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica, contempla a fisiopatologia, avaliação e tratamento dos distúrbios musculoesqueléticos mais recorrentes e relevantes, afirmam em seu estudo Silva et al., (2021). O campo de trabalho dessa área é amplo, seja na atenção terciária, secundária ou primária e atenção domiciliar, tratando de diversas patologias e disfunções osteomioarticulares da coluna vertebral das crianças ao idoso, como evidenciado por Nascimento, et al., (2020) e por Vale, et al., (2022).

A kinesioterapia, que engloba exercícios terapêuticos, é um dos recursos mais utilizados pelos fisioterapeutas para o tratamento das disfunções aqui tratadas, como por exemplo no tratamento da dor lombar crônica, melhorando e/ou corrigindo a função e o bem-estar musculoesquelético dos pacientes, de forma global, este, que tem suas atividades de vida diária afetadas, principalmente as realizadas em seu domicílio, pelas disfunções osteomioarticulares, afirmam Ribeiro et al., (2019).

A assistência domiciliar vem aumentando significativamente em diversos países, inclusive no Brasil, devido ao crescimento da população idosa no mundo e, simultaneamente, ao aumento do número de pessoas incapacitadas, seja pela senescência, pela senilidade ou por episódios traumáticos e ortopédicos, evidenciado por Gois e Veras (2022).

A fisioterapia neste contexto, segundo Brito e Rodrigues (2021), foi ampliada à medida que as pessoas percebem a importância do ambiente doméstico para o atendimento ao paciente e os diversos benefícios. Ainda segundo os autores supracitados, há de se destacar que ainda são incipientes os estudos que sistematizem as possibilidades de intervenção no atendimento *domiciliar* e mais incipiente ainda as evidências direcionadas ao cuidado às disfunções da coluna vertebral. As disfunções as quais o fisioterapeuta atende à domicílio ocasionam graves transformações fisiológicas prejudiciais às práticas cotidianas e laborais, e além disso, apresentam-se como o segundo motivo de consultas e internações no Brasil, afirma Casellato (2021).

Todo este cenário vem gerando um preocupante problema de saúde pública, principalmente relacionado a saúde dos idosos domiciliados e do trabalhador incapacitado em sua residência por lesões e disfunções osteomioarticulares da coluna, tornando-se de extrema importância estudos sobre as estratégias de prevenção e tratamento, segundo Nascimento (2020), como a cinesioterapia. Frente a estes contextos, este estudo de revisão integrativa objetivou descrever os benefícios da cinesioterapia no tratamento fisioterapêutico domiciliar das disfunções e lesões osteomioarticulares da coluna vertebral.

## 2. Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura que seguiu as etapas de revisão integrativa: 1) definição do problema de pesquisa, fontes de dados, estratégias de busca e critérios de elegibilidade; 2) busca e seleção nas bases de dados; 3) identificação, extração e organização da amostragem selecionada; 4) categorização, integração e avaliação crítica dos achados; e 5) análise e discussão dos resultados.

Esta pesquisa trata-se de um estudo do tipo descritivo realizado a partir de uma revisão integrativa da literatura. Segundo Mendes, et al. (2008), autor utilizado como referência da metodologia, esse tipo de estudo é relatado na literatura como método de pesquisa desde 1980. Esse tipo de revisão tem a finalidade de reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um determinado tema ou questão de maneira sistemática e ordenada, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado.

Os artigos foram buscados nas bases de dados eletrônicas: BVS, Scielo, PubMed, PEDro e Google Acadêmico, utilizando as estratégias busca de combinações dos descritores: “Fisioterapia”, “Tratamento Domiciliar”, “Coluna Vertebral” e “Doenças da Coluna Vertebral”, selecionados da base Descritores em Ciências da Saúde (DECS).

Os critérios de inclusão foram: artigos científicos que abordavam o objetivo da pesquisa (benefícios da cinesioterapia), com texto completo disponível, que contemplasse pelo menos um dos descritores, publicados de 2017 a 2022, em português, inglês e/ou espanhol e que tratassem da atuação fisioterapêutica especificamente através de condutas cinesioterapêuticas. Foram excluídos os artigos duplicados, livros, artigos de opinião, editoriais, teses, dissertações e/ou publicações governamentais. A partir da leitura na íntegra as informações dos artigos foram extraídas, e, organizadas em formulário criado em Microsoft Word® e analisadas de forma descritiva.

## 3. Resultados e Discussão

A partir dos descritores foram criados 13 termos de buscas para as bases de dados, que a partir delas foram encontradas inicialmente 189 publicações. A quantidade de achados iniciais nas bases está descrita no Quadro 1.

**Quadro 1** – Quantitativo de publicações encontradas nas bases de dados.

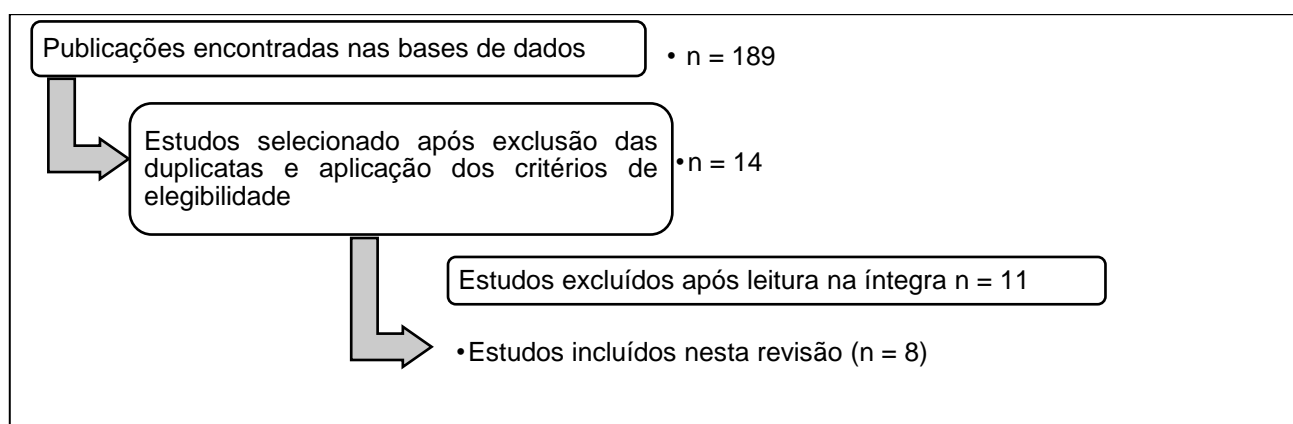
BVS	PubMed	SCIELO	PEDro	Google Acadêmico
n = 68	n = 52	n = 18	n = 31	n = 20

Fonte: Dados do estudo (2023).

Das 189 publicações, 78 delas eram duplicatas nas 5 bases de dados, que em seguida foram excluídas, resultando 111 para a leitura dos títulos e resumos. Após a etapa de leitura dos títulos e resumos foram excluídas 92 publicações por fugirem dos objetivos e problemática deste estudo e por não estarem dentro dos critérios de inclusão, resultando em 19 artigos, que foram lidos na íntegra.

Após essa leitura excluíram-se 11 estudos que não contribuíam com o objetivo desta revisão, sendo assim, elegidos 8 estudos. A Figura 1 apresenta o fluxograma com as etapas da seleção e seus resultados.

**Figura 1** – Fluxograma da seleção dos estudos incluídos na revisão.



Fonte: Dados do estudo (2023).

Foram encontradas 7 pesquisas realizadas no Brasil e 1 pesquisa na Finlândia, que em síntese trataram do conceito da cinesioterapia, das orientações educacionais cinesioterapêuticas e da comparação de métodos da cinesioterapia entre si no tratamento das lesões e disfunções osteomioarticulares da coluna vertebral.

Os estudos abordaram as seguintes temáticas: eficácia da orientação de exercícios terapêuticos, percepção de usuários sobre a cinesioterapia nas visitas domiciliares, comparação dos efeitos dos exercícios de estabilização versus exercícios domiciliares, a dor lombar crônica, a dor lombar crônica inespecífica e a não específica, programa de exercícios físicos e educação em dor para adultos, programa de exercícios físicos supervisionado e não supervisionado, eficácia do método pilates comparado à prescrição domiciliar de exercícios, e, a eficácia do pilates versus exercícios domiciliares na flexibilidade articular e amplitude de movimento da coluna lombar, cinesiofobia, exercícios físicos, espondilolistese. As informações de identificação, objetivos, tipos de estudos e procedimentos dos artigos desta revisão são apresentados no Quadro 2, com a sumarização dos 8 artigos selecionados.

**Quadro 2** - Características e informações dos estudos selecionados (continua).

Autor (es) e ano	Tipo de estudo e objetivos	Conclusões
ARTIGO 1 Santos, Costa e França, 2018	Ensaio clínico randomizado, que objetivou comparar a eficácia do exercício de estabilização segmentar versus exercícios domiciliares em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica nos desfechos de intensidade da dor, incapacidade funcional, qualidade da dor, qualidade de vida, percepção do efeito global, atividade física habitual, e cinesiofobia.	Os tratamentos obtiveram mesma eficácia nos desfechos de intensidade da dor, incapacidade funcional, qualidade de vida, e efeito global. Na qualidade da dor observou-se melhora somente no grupo estabilização segmentar. No efeito global foi evidenciada melhora pronunciada no grupo de estabilização segmentar.
ARTIGO 2 Santos, <i>et al.</i> , 2022	Estudo de viabilidade com o objetivo de investigar a viabilidade de conduzir um programa baseado em exercícios e educação em dor na Atenção Primária à Saúde para adultos com DLC (versus lista de espera) e explorar o perfil dos pacientes que aderiram comparado aos que não aderiram à intervenção.	A viabilidade do protocolo apresentou-se adequada. Entretanto, a adesão ao protocolo e o seguimento dos participantes foram baixos. Características como maior intensidade de dor e influência de fatores psicossociais influenciaram a não adesão aos exercícios.
ARTIGO 3 Piccoli, Santos e Nery, 2017	Ensaio clínico randomizado com o objetivo de avaliar a eficácia de um protocolo de exercícios para reabilitação de dor lombar crônica sob supervisão - amparado ao mesmo protocolo realizado domiciliarmente, tendo como desfecho primário a dor.	ambos os protocolos de reabilitação com exercícios para lombar crônica são efetivos, não demonstrando diferenças significativas entre os grupos Supervisionado e Não supervisionado.
ARTIGO 4 Silva e Caregaro, 2018	Estudo do tipo ensaio controlado aleatório que teve como objetivo investigar se um programa do Método Pilates realizado em solo com seis semanas de duração, frequência de duas vezes na semana é eficaz para melhora da qualidade de vida, cinesiofobia, incapacidade funcional e diminuição da dor, quando comparado a um modelo de prescrição de exercícios domiciliares, em indivíduos com dor lombar crônica não específica.	Os resultados não confirmaram a hipótese inicial delineada, considerando que ambos os grupos apresentaram efeitos significantes para os desfechos de interesse. Concluímos que ambos os programas de intervenção propostos apresentaram melhora para os desfechos de dor, incapacidade funcional, qualidade de vida e cinesiofobia.
ARTIGO 5 Ribeiro, Carregaro e Ribeiro, 2020	Ensaio clínico aleatório que objetivou comparar a eficácia entre um programa de Pilates e exercícios domiciliares, na flexibilidade e amplitude de movimento (ADM) da coluna de indivíduos com dor lombar crônica não específica (DLCNE).	Ambos os grupos proporcionaram aumentos significantes da flexibilidade e ADM após 6 semanas de intervenção. Os achados demonstraram que o Pilates não foi mais eficaz quando comparado a exercícios realizados em ambiente domiciliar, para a flexibilidade e ADM articular de indivíduos com DLCNE.
ARTIGO 6 Silva, Pereira e Júnior, 2020	Ensaio clínico randomizado que objetivou verificar a eficácia da orientação fisioterapêutica de exercícios terapêuticos domiciliares para indivíduos com dor lombar, na redução da dor e melhora da capacidade funcional.	Os exercícios terapêuticos quando realizados de forma adequada proporcionam a melhora da dor lombar assim como influenciam no fortalecimento e alongamento das estruturas envolvidas. Logo a orientação fisioterapêutica de exercícios terapêuticos domiciliares é eficaz para indivíduos com dor lombar.
ARTIGO 7 Santos, <i>et al.</i> , 2019	O estudo trata-se de uma pesquisa descritiva e transversal, com abordagem quantitativa e qualitativa, que objetivou avaliar a percepção dos usuários da atenção primária em saúde quanto à atuação do fisioterapeuta na estratégia de saúde da família (ESF), por meio de uma proposta inovadora de estágio supervisionado.	O conceito de fisioterapia na atenção primária à saúde é um processo em construção, porém, houve conhecimento sobre sua atuação profissional, valorização do serviço prestado, troca de experiências gerando aprendizados e integralidade do cuidado, estabelecimento de vínculos afetivos paciente-discente, e melhora da qualidade de vida da comunidade atendida.
ARTIGO 8 Ilves, <i>et al.</i> , 2017	Trata-se de um estudo de ensaio clínico randomizado controlado que buscou estudar a eficácia de um tratamento de 12 meses com exercícios domiciliares com os cuidados habituais na cinesiofobia e atividade física em pacientes com espondilolistese.	Os exercícios domiciliares progressivos de 12 meses começando aos 3 meses de pós-operatório não foi superior aos cuidados habituais na diminuição da cinesiofobia ou no aumento atividade física em pacientes em tratamento de espondilolistese.

Fonte: Dados do estudo (2023).

Especificamente, foi possível agrupar os recursos e técnicas fisioterapêuticas citados pelos artigos para tratamento das lesões e disfunções osteomioarticulares da coluna vertebral, observando a predominância de artigos que estudaram mais de uma técnica. A seguir, apresenta-se os recursos e técnicas revisados: Exercícios de estabilização= artigo 1; Método Pilates= artigos 4 e 5, Exercícios domiciliares (mais de uma técnica) = artigos 1, 2, 5 e 8; Prescrição de exercícios domiciliares para realização extra sessão= artigos 4 e 6; Atividades de educação em dor= artigos 2 e 6; Condutas com exercícios físicos supervisionados= artigos 2, 3 e 8; e Condutas com exercícios físicos não supervisionados= 3.

A inserção do fisioterapeuta na atenção primária e na atenção domiciliar, trata-se de um processo em construção, devido a rotulação do fisioterapeuta como agente reabilitador (Dias, *et al.*, 2017). Contudo, o fisioterapeuta pode atuar em todos os níveis de atenção à saúde. Entre as possibilidades de atendimento destaca-se o atendimento domiciliar, considerado imprescindível pela riqueza do contato com a realidade das pessoas, evidenciado por Santos *et al.*, (2019).

Para Santos, *et al.*, (2019), ao chegar aos domicílios, o profissional amplia sua intervenção com oportunidades unânimes de avaliar o ambiente do paciente e suas reais necessidades para intervenção, orientação, prevenção e promoção, via um conhecimento fidedigno que possibilita intervenções eficazes e específicas, gerando assim, no âmbito da fisioterapia, cinesioterapia e funcionalidade, diversos benefícios.

A pesquisa de Santos *et al.*, (2018), elucidou alguns exercícios que são utilizados na fisioterapia domiciliar para a melhora do quadro da dor lombar crônica, em curto e longo prazo, pois tem o benefício de reduzir a intensidade da dor e da incapacidade funcional. Os autores citaram: aeróbio, alongamento, equilíbrio, controle motor, coordenação e fortalecimento muscular específico ou global.

A intervenção teve duração de cinco semanas, com frequência de duas vezes por semana, com total de 10 sessões de durabilidade de aproximadamente 40 minutos. Os sujeitos foram orientados a não participar de qualquer outra intervenção durante o período de tratamento, e não houve interferência quanto à medicação.

Os autores do estudo supracitado também evidenciam a importância das ações e atividades orientacionais aos pacientes com lesões e disfunções osteomioarticulares na coluna vertebral pela fisioterapia no domicílio. Os autores relatam que a educação também é uma intervenção oferecida aos pacientes e, em um programa de tratamento domiciliar, é uma das estratégias que podem ser aplicadas com mais benefícios nos sintomas e hábitos a curto prazo.

Na maior parte dos pacientes a dor crônica não é tratada corretamente originando consequências como: incapacidade prolongada, depressão e recusa aos cuidados de saúde, como evidenciado no estudo de Salvetti, *et al.*, (2012). Estes sintomas apresentam etiologia multifatorial tendo consequências para o bem estar físico, psicológico e psicossocial bem com qualidade de vida relacionada à saúde, como afirmado no estudo de Piccoli *et al.*, (2017).

A pesquisa de Santos, *et al.*, (2022), também discutiu as ações de educação do fisioterapeuta em relação a redução da dor em paciente com dor lombar crônica no tratamento domiciliar. O estudo evidenciou benefícios do programa para indivíduos com dor lombar crônica e sugere a ampliação da implementação, desde que haja modificações prévias para o aprimoramento de ações de orientação.

A prescrição domiciliar de exercícios é uma importante estratégia da Fisioterapia, pois propicia um declínio nos índices de inatividade física e pode ser vista como uma abordagem de incentivo à participação contínua em exercícios físicos após um programa de tratamento supervisionado de curto prazo. Estudos prévios demonstraram que exercícios domiciliares promoveram redução nos custos de investimento na saúde pública, fato importante principalmente nas condições crônicas, evidenciado por Silva e Carregaro (2018).

Outra pesquisa que estudou os benefícios e a eficácia da orientação fisioterapêutica em indivíduos com dor lombar no tratamento domiciliar na redução de dor e melhora da capacidade funcional, foi a pesquisa de Silva, Pereira e Júnior (2020). Os autores relatam que o atendimento domiciliar para o paciente com dor lombar é uma alternativa importante para aqueles que

têm dificuldades em se locomover até centros de atendimento especializado. Além disso, apresenta baixo custo, por não necessitar de uma estrutura específica e, hipoteticamente, de supervisão constante de um fisioterapeuta.

O estudo de Silva et al., (2020), aplicou o questionário Roland Morris e a escala visual analógica de dor (EVA) em dez voluntários, antes e após realização de exercícios terapêuticos com as orientações durante e as orientações para o extra sessão a serem realizados em casa, e evidenciou melhora significativa da capacidade funcional e redução significativa da dor lombar.

No estudo supracitado voluntários com dor lombar receberam orientações fisioterapêuticas e cartilha ilustrativa com quatro exercícios da série de Williams, para serem realizados em domicílio durante 10 semanas, no mínimo duas vezes por semana. A reabilitação da dor lombar se baseou na prática de exercícios que visaram o fortalecimento da musculatura abdominal e alongamento das estruturas encurtadas.

Santos et al., (2018), por fim, evidenciam em sua pesquisa que os pacientes com os exercícios domiciliares obtiveram melhora nos desfechos de intensidade da dor, incapacidade funcional, qualidade de vida, e efeito global, e, na qualidade da dor nos desfechos sensitivo, afetivo e total também se observou melhora.

Santos, *et al.*, (2022), em sua pesquisa com paciente com dor lombar crônica em tratamento domiciliar demonstraram que a atuação da fisioterapia em curto prazo para o grupo envolvido no programa multifacetado nos desfechos de dor e incapacidade sugere potencial benefício de mudanças relevantes nestes desfechos.

O estudo de Piccoli et al., (2017), também abordou os benefícios em pacientes com dor lombar crônica no tratamento domiciliar, desta vez, comparando o exercício supervisionado e o não supervisionado. Além das intervenções, os participantes também participaram de palestras com orientações sobre postura, dor na coluna e a importância do exercício. Os participantes realizaram exercícios de fortalecimento muscular, mobilidade e alongamento.

A pesquisa de Piccoli et al., (2017), concluiu benefícios da fisioterapia na redução da dor lombar, redução do tempo de tratamento, melhora da qualidade de vida e menores índices de limitação da dor em relação à coluna lombar após o período de intervenção. Além destes achados, também foi observada melhora na capacidade funcional dos pacientes supervisionado na fisioterapia domiciliar.

Outro método abordado nos estudos e que demonstrou benefícios da fisioterapia domiciliar em pacientes com dor lombar crônica não específica, foi o Método do Pilates, na pesquisa de Silva e Carregaro (2018). A dor lombar crônica não específica (DLCI) é caracterizada por dor, tensão muscular ou rigidez localizada abaixo das margens costais e acima das pregas glúteas, e apresenta duração persistente por mais de 12 semanas sem uma causa clara e detectável, com origem desconhecida.

Na pesquisa supracitada investigou-se se um programa do Método Pilates realizado em solo em casa com seis semanas de duração, frequência de duas vezes na semana é eficaz para melhora da qualidade de vida, cinesiofobia, incapacidade funcional e diminuição da dor, quando comparado a um modelo de prescrição de exercícios domiciliares. A pesquisa evidenciou que ambos os métodos tem benefício na melhora dos aspectos estudados para os pacientes.

O estudo de Ribeiro et al., (2020), também estudou a eficácia da fisioterapia através do Método pilates e dos exercícios domiciliares para indivíduos com dor lombar crônica não específica. No domicílio os exercícios eram iniciados com aquecimento, seguido de exercícios de fortalecimentos dinâmico (abdominal, paravertebral, glúteos, isquiostibiais, quadríceps) e alongamento (isquiostibiais, tríceps sural, paravertebrais, grade dorsal e abdutores de quadril) que variou de 15 segundos a 60 segundos.

No estudo de Ribeiro et al., (2020), também se mostrou que as estratégias são eficazes na melhora dos níveis de dor, capacidade funcional e qualidade de vida sendo eficaz para melhora da flexibilidade do tronco, aumentar a resistência muscular e impacto psicológico e funcional, reduzindo a incapacidade de indivíduos com dor lombar crônica não específica.

O estudo de Santos, *et al.*, (2019), buscou elucidar qual a percepção de alguns usuários com lesão e disfunção lombar tinham sobre a atuação dos fisioterapeutas nos atendimentos domiciliares. A amostra foi composta por um perfil de mulheres, idosas e em situação de fragilidade. Todos os participantes responderam “Satisfeito” para os itens de atenção recebida ao seu problema de saúde, aconselhamento/orientações sobre mudanças de hábitos, recomendações/indicações sobre exercícios terapêuticos, e, visitas domiciliares como forma de contribuição para melhorar a saúde / problema de saúde.

No estudo supracitado, evidenciou-se que as visitas domiciliares proporcionaram aos usuários melhora em sua situação de saúde de forma integral. Houve orientações, aprendizados, reproduções de aprendizados, mudança de hábitos e estabelecimento de vínculos afetivos.

A pesquisa de Ilves, *et al.* (2017), relatou sobre a eficácia do exercício domiciliar em pacientes com espondilolistese. A região lombar é responsável por suportar fortes cargas mecânicas. A falha em suportar tais cargas pode levar ao escorregamento de uma vertebra em relação a outra. A essa condição damos o nome de Espondilolistese. Na pesquisa, Ilves, *et al.*, (2017), estudou 48 pacientes durante 12 meses pós operatório e entrevistou com exercícios aeróbicos e exercícios terapêuticos para a coluna vertebral. Os pacientes se exercitavam independentemente em casa, e tinham sessões de reforço com o fisioterapeuta a cada dois meses. A pesquisa mostrou uma ligeira tendência a uma diminuição do medo de movimento durante os 12 meses, especialmente o medo relacionado a lesões acidentais.

#### 4. Considerações Finais

Na literatura revisada foi possível observar que a fisioterapia para pacientes domiciliares com lesões ou disfunções osteomioarticulares da coluna vertebral tem diversos benefícios, que vão da facilidade do atendimento no domicílio para o paciente, à melhora de diversos fatores como a dor, a capacidade funcional, as limitações, o equilíbrio, a amplitude de movimento e a coordenação, com um baixo custo e complexidade comparados aos outros níveis de atenção.

Outro aspecto evidenciado de suma importância para o alcance destes benefícios foram as ações e atividades de orientação a estes pacientes, tanto durante os atendimentos, quanto as orientações para serem realizadas extra sessões. Ainda são incipientes as discussões destas temáticas, e por isso, esta revisão sugere que mais estudos sejam realizados, com enfoque nos instrumentos das avaliações dos benefícios e com mais diversidades de técnicas.

#### Referências

- Brito, J. P. S. & Rodrigues, A. P. (2021). Possibilidades E Efetividade Da Atuação Do Fisioterapeuta Na Perspectiva Do Atendimento Domiciliar. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 06, Ed. 05, 16, pp. 109-120. Maio de 2021.
- Carneiro, M. B., Alves, D. P. L. & Mercadante, M. T. (2013). Fisioterapia no pós-operatório de Fratura Proximal do Fêmur em Idosos: revisão da literatura. *Acta Ortop Bras*. 21(3):175-8.
- Costa, J. C. & Borges, P. R. T. (2021). *Benefícios da utilização dos exergames como recurso fisioterapêutico nas disfunções traumato-ortopédicas: uma revisão de literatura*. REPOSI UFMG. 2021.
- Dias, J. F. et al. (2017). Atenção domiciliar no âmbito da reabilitação e prática centrada na família: aproximando teorias para potencializar resultados. *Rev Ter Ocup. Univ São Paulo*. 28 (2): 206-13.
- Fernandes, T. L., Pedrinelli, A. P. & Hernandez, A. J. (2011). Lesão muscular – fisiopatologia, diagnóstico, tratamento e apresentação clínica. *Rev Bras Ortop*. 46(3):247-55.
- Góis, A. L. B. & Veras, R. P. (2006). Fisioterapia domiciliar aplicada ao idoso. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 9(2):49-61.
- Ilves, O. et al. (2017). Eficácia do exercício domiciliar pós-operatório em comparação com os cuidados habituais na cinesiofobia e atividade física em pacientes com espondilolistese: um ensaio aleatório controlado. *J Rehabil Med* 49: 751-757.
- Nascimento, H. G. et al. (2020). *Principais patologias e recursos fisioterapêuticos utilizados na fisioterapia traumato-ortopédica*. XVIII Mostra Acadêmica Do Curso De Fisioterapia. UNIEVANGÉLICA. 2020.
- Mendes et al. (2008). Revisão Integrativa: Método De Pesquisa Para A Incorporação De Evidências Na Saúde E Na Enfermagem. *Texto Contexto - Enferm*. 17(4), 758 – 764.



- Pereira, J. G. (2017). Relação Entre O Mecanismo De Trauma E Lesões Diagnosticadas Em Vítimas De Trauma Fechado. *Rev. Col. Bras. Cir.* 44(4).
- Piccoli, L. A. B., Santos, A. C. & Nery, R. M. (2017). *Programa de exercícios físicos supervisionado e não supervisionado no tratamento da dor lombar crônica: ensaio clínico randomizado*. REPOSI UFRS. 2017.
- Ribeiro, T. D., Carregaro, R. L. & Ribeiro, C. T. (2020). *Eficácia do pilates versus exercícios domiciliares na flexibilidade articular e amplitude de movimento da coluna lombar em indivíduos com dor lombar crônica não específica: ensaio clínico aleatório*. REPOSI UnB. 2020.
- Salveti, M. G. (2012). Incapacidade relacionada à dor lombar crônica: prevalência e fatores associados. *Rev. esc. enferm. USP* 46 (spe).
- Santos, B. M et al. (2019). Percepção de usuários sobre a atuação do fisioterapeuta nas visitas domiciliares: uma proposta de estágio em saúde coletiva. *Temas em Saúde*. 19, 2. João Pessoa, 2019.
- Santos, A. L. N et al. (2022). Programa de exercícios físicos e educação em dor para adultos com dor lombar crônica na Atenção Primária brasileira: estudo de viabilidade. *BrJP*. 5(2):127-36.
- Santos, I. M. C., Costa, M. P. & França, F. J. R. (2018). *A comparação dos efeitos dos exercícios de estabilização versus exercícios domiciliares na dor lombar crônica inespecífica: Ensaio Clínico Randomizado*. REPOSI Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. 2018.
- Silva, C. R. M & Carregaro, R. L. (2018). *Eficácia do método Pilates comparado à prescrição domiciliar de exercícios em indivíduos com dor lombar crônica não específica: ensaio controlado aleatório*. REPOSI Universidade de Brasília. 2018.
- Silva, D F., Pereira, P. C. & Júnior, J. D. C. (2020). Eficácia da orientação fisioterapêutica em indivíduos com dor lombar. *Revista Artigos.Com*. 24, 03 25-30 – 2020.
- Silva, T. M., Rodrigues, G. M. & Monteiro, E. (2021). Fisioterapia traumato ortopédica no tratamento de pacientes com dor crônica. *Revista Liberum Accessum* 11(1): 25-30.
- Vale, J. H. O. (2022). Análise das percepções dos fisioterapeutas acerca da formação profissional especializada na área de Traumato-ortopedia. *Research, Society and Development*, 13, e345111335518, 2022.
- Weidle, C. M. & Rodacki, A. L. F. (2004). *O Comportamento Da Coluna Vertebral Sobre Tração Mecânica*. REPOS Universidade Federal do Paraná. 2004.